روزنامه طلوع

تاریخ ۴ مهر ۱۳۹۸ پنجشنبه

صفحه ۵

شماره ۲۶۱۹

سال بیست‌وپنجم

سخن بزرگان

اگر می‌خواهی بزرگ شوی، از کردار نیک دیگران فراوان یاد کن.

حکیم ارد بزرگ

سلامت

کمبود ویتامین و پوسته‌های اطراف ناخن

آیا پوست اطراف ناخن‌تان پوسته می‌شود؟ پوسته‌های خشک اطراف ناخن معمولاً بی‌خطر هستند، اما این پوسته‌ها گاهی می‌توانند علامت مشکلی پنهان باشند که به نظر نمی‌آیند، مثلاً کمبود یک ویتامین.

برترین‌ها: پوسته شدن اطراف ناخن معمولاً به دلیل کمبود آب برای عملکرد مناسب لایه شاخی که بیرونی‌ترین لایه روی پوست است به وجود می‌آید و از سلول‌های مرده تشکیل شده است. چربی محافظ در این قسمت از پوست کم شده و بنابراین پوست خشک می‌شود. بسته به دلیل پنهان، این اتفاق می‌تواند منجر به خونریزی، پوسته شدن و یا ترک خوردن پوست اطراف ناخن‌های دست شود. سایر علائم خشکی پوست شامل خارش، قرمزی یا خاکستری شدن پوست می‌شود یا احساس کشیدگی و سفتی پوست. قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی از لاک ناخن گرفته تا دوش گرفتن با آب داغ و یا حتی شستن دست‌ها با صابون زیاد می‌تواند منجر به بروز این مشکل شود. در این مطلب دلایل خشکی پوست، پوسته شدن پوست اطراف ناخن و مخصوصاً تأثیر کمبود ویتامین یا اوردوز ویتامین را برای‌تان شرح می‌دهیم.

کمبود ویتامین یا آوردوز ویتامین چگونه می‌تواند در پوسته شدن پوست اطراف ناخن نقش داشته باشد؟

پوسته شدن پوست اطراف ناخن‌تان می‌تواند نتیجه مصرف خیلی کم یا خیلی زیاد یکسری از مواد مغذی باشد. هرگونه کمبود ویتامینی می‌تواند منجر به خشکی پوست شده و درنهایت پوست اطراف ناخن‌تان را ترک‌خورده و پوسته کند. کمبود ویتامین B۳ یا ویتامین B۷ و مسمومیت با ویتامین A همگی می‌توانند علت پوسته شدن پوست اطراف ناخن باشند.

کمبود ویتامین B۳ یا نیاسین

نیاسین یا ویتامین B۳ ویتامین مهمی برای سلامت پوست است. کمبود شدید ویتامین B۳ می‌تواند منجر به بیماری پوستی به نام پلاگر شود. علائم بیماری پلاگر شامل التهاب پوست، فلسی شدن و دردناک شدن پوست و ترک پوست می‌شود. پوست به‌مرورزمان با ترک خوردن می‌تواند پوسته شود، خونریزی کند و یا تیره و سفت شود. همچنین ممکن است لب‌ها و زبانتان نیز پوسته شود. پلاگر اولیه معمولاً نتیجه رژیم غذایی است که هم ازنظر نیاسین و هم از جهت تریپتوفان کمبود دارد.

هرچند پلاگر اغلب در اثر رژیم غذایی نادرست به وجود می‌آید، اما پلاگر ثانویه نتیجه استفاده نکردن از نیاسین کافی در رژیم غذایی است که می‌تواند به دلیل اسهال‌های طولانی‌مدت، الکلیسم، بیماری هارت ناپ، سندرم کارسینوئید و داروهای گوناگونی، چون ایزونیازید به وجود بیاید.

پلاگر می‌تواند برانگیزاننده زوال عقل و درماتیت نیز باشد. معمولاً مصرف مکمل نیاسین، مؤثرترین روش بازیابی ذخایر ویتامین B۳ در بدن است. رژیم غذایی سرشار از نیاسین شامل ماهی تن، مرغ، سالمون، گوشت بره، بوقلمون، ساردین، نخود سبز، مارچوبه، بروکلی، سبزیجات کلمی، اسفناج، بادمجان، تمشک سیاه و کدوحلوایی می‌شود.

کمبود ویتامین B۷ یا بیوتین

بیوتین یا ویتامین B۷، وظیفه عمده حفظ سلامت پوست، مو و ناخن را به عهده دارد. گاهی بیوتین، به نام اختصاری ویتامین H نامیده می‌شود که از واژه آلمانی Haut به معنی مو و پوست گرفته شده است. کمبود بیوتین نادر است و باعث خشکی پوست و فلسی شدن آن می‌شود. با تشدید کمبود بیوتین، درماتیت جدی‌تری ایجاد شده که التهاب، فلس‌های تیره‌رنگ و ریزش مو را به دنبال دارد.

سایر علائم شامل قرمزی چشم‌ها، ترک خوردن لب‌ها، خستگی، افسردگی، بی‌خوابی و از دست دادن اشتها می‌شود. کمبود بیوتین می‌تواند علائم پسوریازیس و اگزما را تشدید کند که نهایتاً منجر به پوسته شدن پوست اطراف ناخن می‌شود. کمبود بیوتین معمولاً در بیماران مبتلا به بیماری کرون شایع است. چطور می‌توانید از کمبود بیوتین پیشگیری کنید؟ غذاهای سرشار از بیوتین شامل هویج، گوجه‌فرنگی، پیاز، آوکادو، تخم‌مرغ، بادام، گردو، پسته، دانه کنجد، شیر بُز، سالمون، چغندر برگ و موز می‌شود.

آوردوز رتینول یا ویتامین A

ویتامین A آنتی‌اکسیدانی است که مسئولیت نگهداری پوست، التیام زخم، رشد مجدد پوست و سلامت سیستم ایمنی را به عهده دارد. ویتامین A به دو شکل وجود دارد: بتا کاروتن و ویتامین A فعال. ویتامین A فعال که به آن رتینول هم می‌گویند، در غذاهای حیوانی وجود داشته و بدن مستقیماً از آن استفاده می‌کند و نیازی نیست اول تبدیل شود. از سویی دیگر، کاروتنوئیدهایی مانند بتاکاروتن در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارند. کاروتنوئیدها بعد از گوارش غذا به رتینول تبدیل می‌شوند. وقتی پای ویتامین A به میان می‌آید، مصرف زیاد آن می‌تواند موجب پوسته شدن پوست شود که شامل پوست اطراف ناخن هم می‌شود. معمولاً مسمومیت با ویتامین A که ناشی از غذا باشد به‌سختی اتفاق می‌افتد، چون به دوزهای بسیار زیادی نیاز است تا مسمومیت روی بدهد. آوردوز با ویتامین A از استفاده طولانی‌مدت از کرم‌ها و ژل‌ها و مکمل‌های ویتامین A ناشی شده و یا در اثر مصرف تصادفی دوزهای بسیار بالای این ویتامین بروز می‌کند.

غذاهایی که از سیگار خطرناک‌ترند!

دانشمندان کشف کرده‌اند که کمبود عناصر غذایی مهم و ضروری در بدن می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد. بااین‌حال، تعدادی از محصولات و فرآورده‌های غذایی که ما آن‌ها را به‌صورت روزانه در رژیم‌های غذایی خودمصرف می‌کنیم و در نگاه اول ممکن است کاملاً سالم و بی‌ضرر به نظر می‌رسند، می‌توانند اثرات مخرب و جبران‌ناپذیری را بر روی بدن ما داشته باشند.

برترین‌ها: این روزها رژیم‌های غذایی بد و نامتعادل باعث مرگ افراد بیشتری که از کشیدن تنباکو می‌میرند، می‌شود. دانشمندان کشف کرده‌اند که کمبود عناصر غذایی مهم و ضروری در بدن می‌تواند سلامتی شما را به خطر بیندازد. بااین‌حال، تعدادی از محصولات و فرآورده‌های غذایی که ما آن‌ها را به‌صورت روزانه در رژیم‌های غذایی خودمصرف می‌کنیم و در نگاه اول ممکن است کاملاً سالم و بی‌ضرر به نظر می‌رسند، می‌توانند اثرات مخرب و جبران‌ناپذیری را بر روی بدن ما داشته باشند.ازجمله آن‌ها می‌توان به آب‌میوه‌های مختلف اشاره کرد که در مقایسه با سایر نوشیدنی‌های گازدار سالم‌تر به نظر می‌رسند، اما در واقعیت می‌توانند شما را یک‌قدم به دیابت نزدیک‌تر کنند. در ادامه با ما دربرترین‌ها همراه باشید تا لیستی از محصولات غذایی را به شما معرفی کنیم که هر بار مصرف آن‌ها همانند مصرف دخانیات می‌تواند شما را یک‌قدم به مرگ نزدیک‌تر کند!

آب‌میوه

مصرف میوه‌های تازه برای تغذیه بدن ضروری می‌باشند و آب‌میوه‌های تازه یک روش آسان برای دریافت روزانه مواد مغذی موجود در میوه‌ها است. بااین‌حال در این حالت، میوه‌ها اکثر عناصر ضروری سالم خود را مانند فیبرها که نقش ضروری را در پیشگیری از ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و چاقی ایفا می‌کنند را از دست می‌دهند. علاوه بر این، درواقع مصرف بی‌رویه آب‌میوه‌ها به دلیل مقدار قند فراوان موجود در آن‌ها ممکن است باعث ایجاد این مشکلات سلامتی شود. درواقع، قند موجود در تعدادی از این آب‌میوه‌ها با مقدار قند موجود در یک بطری نوشابه برابری می‌کند. توصیه این است که به‌جای نوشیدن آب‌میوه از خود میوه تازه استفاده و مصرف شود. درواقع خوردن یک عدد میوه می‌تواند ولع شما را از خوردن آب‌میوه برطرف نماید، درحالی‌که برای تهیه یک لیوان آب‌میوه، معمولاً به چند عدد از همان میوه نیاز است.

تنقلات شیرین

اگرچه آن‌ها ازنظر وجود عناصر غذایی، غنی هستند، ولی بسیاری از آن‌ها همچنین مملو از شکر و شیرین‌کننده‌های مصنوعی می‌باشند. بر طبق جدول عناصر غذایی بیشتر این تنقلات و شکلات‌ها حاوی ۱۵ تا ۳۰ گرم قند در هر بسته آن‌ها می‌باشند. از طرف دیگر در صورت انتخاب صحیح، آن‌ها می‌توانند راهی مناسب برای از بین بردن گرسنگی و جلوگیری از پرخوری باشند، چون‌که آن‌ها حاوی بسیاری از مواد غذایی حیاتی برای بدن هستند. یک بسته مناسب از آن‌ها باید حاوی حداقل سه گرم فیبر، پنج گرم پروتئین و کمتر از ۱۰ گرم مواد قندی باشد.

سوشی

خود سوشی مضر نیست بااین‌حال این مواد و افزودنی‌های مختلفی که به آن اضافه می‌شوند مسبب مشکل اصلی هستند. امروزه بسیاری از سوشی‌ها حاوی مایونز، پنیر، انواع سس و محصولات بحث‌برانگیز دیگری هستند که باعث افزایش ارزش غذایی سوشی‌ها می‌شوند که فقط خوردن چند عدد از آن‌ها می‌تواند کالری موردنیاز یک روز بدن را تأمین کنند. برای جلوگیری از مشکلات چاقی و اضافه‌وزن می‌توان سوشی‌هایی ساده و با افزودنی‌های کم را انتخاب کرد.

ماهی‌های پرورشی

ماهی‌های وحشی و غیر پرورشی منابعی غنی از اسیدهای چرب امگا۳ سالم است که می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته را کاهش دهد. بااین‌حال این موضوع به‌شدت به غذایی که ماهیان می‌خورند وابسته است.

متأسفانه ماهیانی را که ما معمولاً از فروشگاه‌های مختلف تهیه می‌کنیم از ماهیان صید شده از دریاها نمی‌باشند و مربوط به مزارع پرورش ماهی می‌باشند؛ بنابراین نه‌تنها آن‌ها معمولاً فاقد مواد غذایی سالم‌اند، بلکه آن‌ها همچنین حاوی افزودنی‌های شیمیایی می‌باشند که پرورش‌دهندگان برای رشد سریع‌تر در تغذیه آن‌ها استفاده می‌کنند. سعی کنید تا از فروشگاه‌های قابل‌اعتماد، ماهیان تازه را تهیه کنید و از فواید زیادی که آن‌ها برای سلامتی دارند بهره‌مند شوید.

غذاهای بدون چربی

در قرن اخیر، رژیم‌های غذایی بدون چربی به‌شدت رونق گرفتند. تا زمانی که متخصصان تغذیه متوجه شدند که تولیدکنندگان شروع به جایگزینی چربی‌های سالم با مواد قندی فرآوری شده به‌منظور حفظ عطروطعم طبیعی محصولات خود می‌کنند؛ بنابراین درحالی‌که به نظر می‌رسید که شما در حال مصرف یک میان وعده سالم هستید، ولی در واقعیت در حال مصرف یک بمب مملو از قند پنهان بودید. امروزه کارشناسان توصیه می‌کنند تا از محصولات لبنی سرشار از پروتئین و چربی‌های سالم مانند پنیر و یا ماست استفاده کنید که حاوی هیچ نوع قند فرآوری شده‌ای نباشد.

نان سفید

نان سفید محصولی است که از دانه‌های تصفیه شده تهیه شده است و فاقد مواد مغذی سالم و فیبر است. ازآنجاکه فیبرها موجب رسیدن به وزن ایده آل و تنظیم فشارخون می‌شوند و خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهند و این واقعیت که نان‌های سفید فاقد این مواد هستند، ممکن است با مصرف آن‌ها در ادامه با این مشکلات روبه‌رو شوید.نان‌های سفید که از آرد سفید تهیه می‌شود و سبوس اندکی دارد که باعث چاقی و دیابت و اقسام بیماری‌های غیر واگیر نظیر فشارخون، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های قلبی و عروقی و انواع سکته‌ها و سرطان‌ها مخصوصاً سرطان کلون روده بزرگ می‌شود. به‌تمامی بیماران و افراد سالم توصیه می‌شود که نان سفید را از برنامه غذایی خود حذف کرده و به‌جای آن از نان سبوس‌دار که بهترین آن‌ها نان سنگک است، استفاده کنند.

سویا

سویا ممکن است برای سلامتی شما به همان اندازه مضر باشد که برای محیط‌زیست مضر است. گیاه سویا از مخرب‌ترین گیاهان برای خاک می‌باشند، زیرا این گیاه مواد غذایی موجود در خاک را غارت می‌کند و باعث ویرانی و تخلیه خاک از مواد مغذی می‌شود. علاوه بر این اکثر گونه‌های این گیاهان معمولاً ازنظر ژنتیکی اصلاح شده می‌باشند که بدین معنی است که به‌سختی می‌توانید هیچ‌یک از مواد مغذی وعده داده شده را از آن‌ها دریافت کنید.

مشکل دیگر سویا غلظت بالای آن ایزوفلاون‌ها یا استروژن‌های گیاهی است که سطح آن‌ها را در بدن شما افزایش داده و چرخه قاعدگی را در زنان مختل می‌کند. به همین دلیل، مصرف سویا معمولاً با افزایش فعالیت هورمون‌های تیروئید در ارتباط است که می‌تواند منجر به کاهش وزن غیرمترقبه، تعریق و تورم در ناحیه گردن شما شود.

حق‌الناس و وظایف شهروندی

*** ع. آیدین**

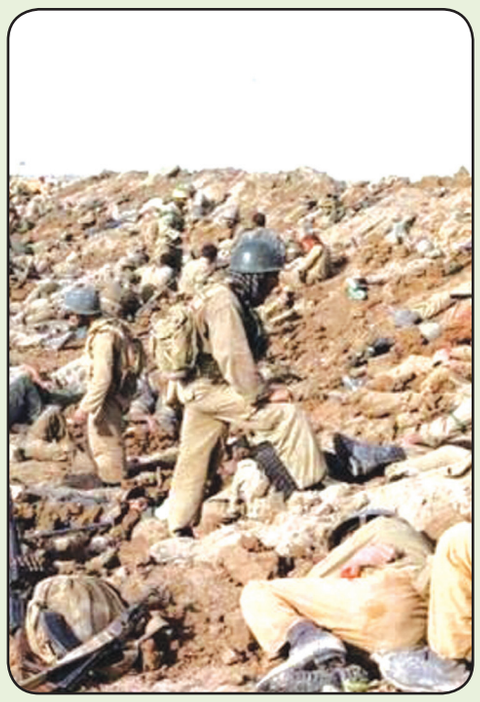
اگر یک کارشناس مسائل اجتماعی از خارج وارد کشور شود و بر پیام‌ها و نوشته‌های روی دیوارها کنجکاو شود احتمالاً متوجه و شگفت‌زده بسامد پیامی خواهد شد که بر دیواره بسیاری از خانه‌های سر نبش نقش بسته است: «لعنت بر پدر و مادر کسی که در این محل زباله قرار دهد.» و انبوهی زباله متعفن در محل و یا در صورت نبودن زباله آثاری که نشان می‌دهد ساعاتی پیش وجود داشته است و جنگ و کشاکش گربه‌های محله از سر شب تا صبح تا زمانی که پاکبان‌های زحمتکش فرابرسند و زباله‌های گاه منتشر را جمع‌آوری کنند؛ پس از آن‌ها، بیچاره ساکنین چنین منازلی که باید این شرایط هر روزه را تحمل کنند.

متأسفانه برخی از شهروندان محترم هنوز به این حدیث از معصوم پی نبرده‌اند که: «آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند و آنچه را نمی‌پسندی برای دیگران هم نپسند!» گاه پاکبان‌های خدوم به‌ناچار زباله‌های داخل کوچه‌ها را به‌صورت موقت تا فرارسیدن ماشین زباله در نقطه خاصی جمع‌آوری می‌کنند همین سوءتفاهمی است برای برخی شهروندان بی‌توجه که فکر کنند مجازند پیش‌دستی نموده و به‌زعم خود به یاری پاکبانان شتافته و حتی یک شب قبل زباله‌های خود را به مکان معهود، جلو در نزدیک‌ترین منزل سر نبش منتقل کنند و گاه این زباله که ضایعات مرغ و ماهی است که باید در ظرفی سربسته نگهداری شده و همزمان با فرارسیدن پاکبانان تحویل گردد. موجب آزار و اذیت همسایه فوق‌الذکر و نقض حق‌الناس می‌گردد! بسیاری از آموزش‌ها از خانواده‌ها آغاز می‌شود آن هم بیش از گفتار و نصیحت صرف، با عمل و کردار شایسته ما...

در پایان شهر و محل زندگی متعلق به همه شهروندان است و زیبایی و تمیزی آن شایسته شهروندان مسئولی است که می‌خواهند زندگی بهتری را تجربه کنند و این مستلزم آن است که هرکدام از ما در وهله نخست، از خود و خانواده‌اش شروع کند.

به مناسبت هفته دفاع؛ برای پدرم و همه پدران ایثارگران دوران دفاع

*** حسین پیروان**



اولین اعزام در شهرستان کازرون تقریباً هفته سوم مهرماه ۵۹ بود.

ایثارگران و یا رزمندگان آن روز با تسلیحات از رده خارج شده ارتش از قبیل ام یک، برنو، تیربار برنو، بازوکا، مسلح و عازم جبهه بودند، از خانواده ما نیز دو برادر همراه بودیم و یک پسرعمو و پسرخاله او.

شاید اولین حضور او در بسیج و بدرقه فرزند و یا فرزندانش همین یک بار بود.

اعزام‌های بعدی خداحافظی در منزل و یا در مغازه‌اش بود و خواندند ذکر فالله خیر حافظا و هو الرحم الراحمین و دیگر اذکار که بعدها فهمیدم که او فرزندش را به خدا می‌سپارد.

از رفتن ما تا برگشتن‌مان منتظر بود و هیچ‌گاه گله‌ای نکرد.

خدا می‌داند در این مدت چند بار زنده می‌شد و می‌مرد.

اما سوکتش را ما به معنای رضایت می‌گرفتیم و همین‌طور بود. ولی دل‌شوره‌های درونیش را نمی‌دیدم و نمی‌فهمیدیم؛ نه من بلکه هزاران رزمنده دیگر تحمل پدر، صبر او و دوری از فرزند را نمی‌دانستیم؛ و حتی نمی‌دانستیم که پدران و مادران شهدا «اصل ایثار» هستند نه ما.

تنها یک بار به خاطر عجله رفتن به جبهه فرصت خداحافظی پیش نیامد که بعد برایم نامه نوشت و گفت:

«مگر من از رفتن به جبهه تو ناراضی نبودم و یا جلوت را می‌گرفتم که خداحافظی نکردی و هنوز بعد از سالیان فوتش، وقتی این جمله به یاد میآورم بر خود می‌لرزم و خجالت می‌کشم»، که نکند او حلالم نکند.

امروز همه ما پدر شده‌ایم و حال می‌فهمیم فرزند داشتن یعنی چه و از دست دادنش یعنی چه.

بعد از شهادت برادرم (محسن) یک بار تا بسیج هم‌پایم شد و سخن می‌گفت و من گوش می‌کردم؛ اما تصمیم من رفتن بود واو محکوم تصمیم من.

چقدر سخت است پدری فرزندش را پند دهد و فرزند فقط سکوت کند و راه‌یافته را ادامه دهد.

در طول دوران گاهی دو فرزند و تا آخر یک فرزندش در جبهه بود و خم به ابرو نیاورد و در شهادت فرزندش گریه نکرد و فقط به ذکر خدا پرداخت.

سرنوشت پدران همه ما و همه شهدا این‌گونه بود.

مادرم می‌گفت روزی که شبش پدرم فوت می‌کند از صبح به من می‌گفت: پسرم (شهید محسن) آمده برای ناهار غذای خوبی برایش بپز؛ و من بی‌توجهی می‌کردم و نمی‌دانستم یعنی چه؟

دوباره برای شام نیز همین جمله را تکرار کرد. به مسجد رفت نماز مغرب و عشا را خواند و برگشت، گفت: شام برای پسرم چه کردی؟ مانده بودم چه می‌گوید.

شام را خورد و کمی بعد به نماز شب ایستاد تعجب کردم همیشه نیمه‌شب اما امشب!

مثل همیشه زود خوابید اما این بار برای همیشه با یاد فرزند شهیدش.

بیاییم این روزها به جای تجلیل از شهدا از پدران و مادران شهدا تجلیل کنیم که فردا دیر است.

باید به تاریخ گفت: ابتدا پدران و مادران شهدا و ایثارگران ایثارگری کردند و بعد فرزندانشان.

آگهی ابلاغ

نظر به اینکه مالک پلاک ثبتی ۶۳۵/۶۴ بخش سه شیراز با مراجعه به این اداره تقاضای اصلاح حدود و مساحت پلاک مذکور را نموده است و پس از بازدید و کارشناسی و انجام تشریفات مشخص گردید که پلاک مذکور دارای موازی ۸/۴مترمربع افزایش مساحت می باشد و مالک مذکور مبلغ افزایش مساحت را به حساب سپرده این اداره واریز نموده است. لذا نظر به اینکه مالک اخیر اعلام نموده به مالک اولیه آقای حیدر ربانی فرزند گرجی دسترسی ندارد به مشارالیه ابلاغ میگردد تا جهت دریافت مبلغ مذکور به این اداره مراجعه نمایند.

۷۷۶۰/ م الف ۳۱۶۴۶/۱۹۱۳۰۶

شاپور زارع شیبانی

رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

آگهی ابلاغ

نظر به اینکه مالک پلاک ثبتی ۶۳۵/۱۲۹ بخش سه شیراز با مراجعه به این اداره تقاضای اصلاح حدود و مساحت پلاک مذکور را نموده است و پس از بازدید و کارشناسی و انجام تشریفات مشخص گردید که پلاک مذکور دارای موازی ۷/۶۲ مترمربع افزایش مساحت می باشد و مالک مذکور مبلغ افزایش مساحت را به حساب سپرده این اداره واریز نموده است. لذا نظر به اینکه مالک اخیر اعلام نموده به مالک اولیه آقای یداله حافظ فرزند اسداله دسترسی ندارد به مشارالیه ابلاغ میگردد تا جهت دریافت مبلغ مذکور به این اداره مراجعه نمایند.

۷۷۵۹/ م الف ۳۱۶۴۷/۱۹۱۳۰۷

شاپور زارع شیبانی

رییس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ شیراز

آگهی مناقصه عمومی ۵۹۲-۹۸

نوبت اول: ۹۸/۰۷/۰۳ خبرجنوب **نوبت دوم: ۹۸/۰۷/۰۴ طلوع**

سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز در نظر دارد خرید بلوک پلی استایرن جهت پروژه تقاطع غیر همسطح چیگرد صدرا را با برآورد اولیه ۹/۲۳۰/۳۴۸/۳۵۲ ریال، از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط با توجه به شرایط ذیل واگذار و دعوت به عمل می نماید.

× کلیه اشخاص حقوقی یا کارخانه ها و کارگاه های تولیدی با ارائه سوابق کاری مشابه، ارائه مستندات مربوط به سوابق کاری الزامی می باشد.

باتوجه به موارد ذیل جهت اخذ اسناد مناقصه به آدرس: بلوار عدالت جنوبی- ابتدای بلوار دولت- جنب درمانگاه آزادگان- واحد قراردادهای سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری مراجعه نمایند. ضمنا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر شماره تلفن: ۳۸۳۵۰۷۲۹-۰۷۱ آماده پاسخ گویی می‌باشد. مدت تحویل: ۲ ماه

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه ۴۶۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریزی نقدی به حساب شماره ۱۰۰۷۸۷۱۳۰۳۲۶ بنام سازمان عمران و بازآفرینی فضاهای شهری شهرداری شیراز نزد بانک شهر شعبه شهید چمران. برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهدشد.

در زمان انعقاد قرارداد ۱۰٪ مبلغ پیشنهادی بعنوان ضمانت اجرای تعهدات بصورت ضمانت نامه بانکی یا فیش واریز نقدی اخذ می گردد.

پیش پرداخت طبق شرایط مندرج در اسناد مناقصه پرداخت نخواهد شد.

محل برگزاری کمیسیون مناقصه به نشانی چهار راه خلدبرین، سالن جلسات اداره کل حقوقی شهرداری شیراز می باشد.

آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات مورخ ۹۸/۰۷/۱۷ می باشد. تاریخ بازگشایی پاکات ساعت ۱۵ روز شنبه مورخ ۹۸/۰۷/۲۰ می باشد.

مدت اعتبار پیشنهادها سه ماه می باشد. بدیهی است هزینه آگهی بعهده برنده مناقصه خواهد بود و شهرداری در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار می باشد.

جهت دریافت اسناد مناقصه ارائه کپی کارت ملی و معرفی نامه الزامی است.

شرکت در مناقصه و دادن پیشنهاد به منزله قبول شروط و تکالیف شهرداری موضوع ماده ۱۰ آئین نامه معاملات شهرداری می باشد.

- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.

۸۹۸۳/م الف شناسه آگهی: ۶۱۱۳۸۰ ۳۱۶۴۸

اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز